

ブリのあら汁

魚を刺身や切身としてさばいた後の残りを、「あら」と言います。

魚のあらには、栄養が集中しており、健康成分の塊といってもいいでしょう。

骨や皮、目玉、えらなどから「ビタミンA」「ビタミンB」「DHA」「ミネラル」「コラーゲン」などなど、食品からは摂りにくい栄養素と一緒に摂れます。

魚の骨や骨近くの身からは、絶品の出汁が取れるのを知っていますか？

絶品出汁に味噌とほんのちょっとのコツを加えて、うまいあら汁を。

今回は「ブリのあら汁」 シュン調理人 宮内バージョンでお届けします。

下準備

ブリのあらを塩もみし、5分ほど置く。

具財の野菜を切っておく。(大根、人参、ネギなど)

大根おろしをひとつまみ分 すっておく

- ① だし昆布で出汁をとる。
- ② 血合いを取るため、ブリのあらを ガッツリ手でもみながら水洗いし、臭みを取る。
なんならタワシで洗うくらいの勢いで、血合いや汚れを取り除く。
- ③ キレイになった鰯のあらに、「おいしくな〜れ」と三回唱えながら熱湯を三周まわしかける。
- ④ ③のブリのあらを①の出汁に入れ、丁寧にあくを取る。
- ⑤ あくが出なくなったら 大根おろしをひとつまみ入れる。
きざんだ野菜も入れる。
- ⑥ 野菜が煮えたら、塩少々 味噌をいれて仕上げる。



秘訣!! 臭みを取る! 宮内的ポイント!!

その1、あらの下処理をきちんと念入りにすること!
要は「よく洗う!!」これに尽きますっ!

その2、大根おろしを ひとつまみ入れる事。上品な仕上がりになりますっ!